

Christopher Conn a découvert la pratique du Hatha yoga en 1999. Cette découverte qui mettait l'accent sur l'équilibre et la sensibilisation, l'a travaillé d'une manière tout à fait nouvelle. En 2001, Christopher a rencontré le système dynamique du yoga Ashtanga Vinyasa et a commencé à pratiquer 3 ou 4 fois par semaine à la maison. Le système exigeant du Ashtanga lui a interpellé pour être une pratique à vie.

Pour Chris, la pratique est un outil qui l'aide à aborder les questions originales de la vie:

« pourquoi? » « Pourquoi sommes-nous ici? » « Pourquoi pratiquer le yoga? »

Et même quand nous nous sentons déprimés ou que la vie ne nous offre que des problèmes; le « Pourquoi moi? »

Il estime que, se laisser sans surveillance, ces questions peuvent se manifester par des comportements et émotions négatifs qui peuvent entraîner un manque de confiance dans la vie.

C'est cette quête qui amène Chris sur le tapis tous les matins. Chris croit que le yoga s'accumule dans la personne comme une forte réponse immunitaire.

Avec le temps cela nous change.

Nous pouvons vivre une vie bien plus authentique, plus significative et aussi bien mourir avec le yoga. Nous devenons plus courageux dans les choses qui comptent.

Chris enseigne à partir de sa pratique et encourage les praticiens à écouter leur corps.

Chris pratique dans la lignée de Sharath Jois et a visité Mysore tous les ans depuis 2003 pour pratiquer à l'institut du ashtanga auparavant nommé Ashtanga Yoga Research Institute et actuellement nommé KPJAYI.

Chris a appris de son professeur les qualités d'humilité, de sensibilité et de cohérence dans le partage de cette méthode de yoga.

Le rôle d'un enseignant dans la salle de Mysore-style est de fournir un espace sain et enthousiaste et de rester engagé avec les pratiquants sur une base individuelle. La philosophie d'enseignement de Chris est résumée dans la citation suivante:

« Il est tout à fait logique que nous adoptions une approche structurée, progressive et personnalisée, non seulement dans la pratique des asanas, mais dans toute forme d'exercice ou de thérapie. »

A.G. Mohan.

Chris travaille intelligemment avec les pratiquants, les rencontrant là où ils sont dans la pratique et dans leur vie et offrant une approche systématisée des défis et des difficultés auxquelles on peut faire face dans une pratique régulière

